1A+1B Vegetarisch

Mediterranes Frühstück mit Ei und Avocado

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Mediterrane Brötchen halbieren und kurz unter dem Grill toasten. Das Ei und die Avocado in Spalten und die Petersilie grob hacken. Eine Hälfte des Brötchens mit dem Hüttenkäse bestreichen und mit Ei und Avocado belegen. Mit etwas Pfeffer und Salz und den Italienischen Kräutern bestreuen. Mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 3 TL Hüttenkäse
- [ ] ½ gekochtes Ei
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] ½ TL Italienische Kräuter
- [ ] 2 g frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**241 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**15 g**
Ballaststoffe	**18 g**
Eiweiß	**18 g**